

# 「脂肪をため込む魔の時間」

## 時間栄養とは？・・・

時間栄養とは体内時計を利用して食事の摂り方や、摂る時間などを実践する最新科学。これまでの「何を食べるか」から「いつ、どれだけ食べるか」を考えます。



**夜 10 時以降は、  
「食べない・飲まない」  
習慣をつけよう！！**

体内時計(体のリズムを刻む仕組み)の働きを司るたんぱく質を「**BMAL1(ビーマルワン)**」といいます。

このたんぱく質は、細胞に**脂肪をため込む性質**があり、**午後 10 時～深夜 2 時**にかけて分泌が最も多く、その量はなんと昼間の **20 倍**になります。つまり、夜遅くからの食事は肥満につながるため、この時間帯の飲食を避けることが、大切です。

## 体内時計の乱れが肥満への第一歩！「朝食」食べていますか？

朝食は前日の体内時計をリセットし、体に1日の始まりを知らせる大事な合図です。朝食を抜くと、体内時計を狂わせるだけでなく、その日の昼食・夕食を多く摂る(どか食い)につながる可能性が…。

朝食を摂ることのメリット！！

- ① 体温が上がり、エネルギー代謝が活発になる→肥満防止
- ② 栄養の代謝(消化・吸収)が良くなる

## どうしても夕食が遅くなってしまう場合には…

- ☆ 短時間で作れるよう、作り置きの工夫を週末にまとめておかずを作り、冷凍で保存。
- ☆ 夕食を2回に分ける空腹を感じる夕方頃、おにぎりやバナナなどの軽食を摂り、夕食のどか食いを防ぐ。
- ☆ 揚げ物、どんぶり物などカロリーが高いものは避ける。汁物を添え、空腹のお腹を落ち着かせる。煮物、蒸し物であっさりと軽めに食べる。

**朝食をしっかり摂り、早めの夕食で  
体内時計の乱れを防ぎ、肥満を予防しよう☆**